



GUIA DEL CALENDARIO NUTRICIONAL

PROMATERNI
MSPAS-JICA-Quiché-Ixil



MI CALENDARIO NUTRICIONAL

*Tach b'al ich' tetz echb'unchil
Ajlab'älqij wa'im*

Nombre: _____



PROMATERNI



Área de Salud del Ixil

Quiché 2018

INTRODUCCIÓN

El Proyecto de Mejoramiento de la Salud y Nutrición Materno Infantil en la República de Guatemala está implementándose por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS) apoyado por la Agencia de Cooperación Internacional de Japón (JICA) en un período desde junio del año 2016 hasta junio del año 2020. En 14 Distritos Municipales de Salud del departamento de Quiché. 2 DMS del área de salud del Ixil y 12 DMS del área de salud de Quiché.

A partir de la encuesta de las condiciones reales de la nutrición realizada en el marco del estudio de línea de base que se llevó a cabo en la Primera Fase (2016), se lograron identificar 3 problemas relacionados con la desnutrición crónica en niños menores de 2 años que son: 1. Práctica inadecuada de lactancia materna exclusiva, 2. Práctica inadecuada de introducción oportuna de alimentos complementarios, y 3. Práctica inadecuada de lactancia materna continuada hasta los 2 años de edad. En relación a los resultados del estudio de consumo alimentario, se identificó que la ingesta de energía y proteínas es insuficiente por parte de las mujeres embarazadas, debido a múltiples factores sociales como: la condición económica, la estructura familiar y el bajo nivel de alfabetismo.

Es necesario proporcionar en las mujeres embarazadas información sobre la cantidad y variedad de alimentos necesarios para la madre como para el feto. Sin embargo, no existe material para la educación y promoción de este tema.

El presente documento es una guía para el proveedor de salud sobre el uso adecuado del calendario; deberá ser entregado a la madre embarazada desde el primer control; explicar clara y detalladamente el contenido del mismo asegurándose que la madre comprenda con exactitud el contenido del mismo.

PROPÓSITO

Es necesario promover una adecuada alimentación durante el embarazo y así mejorar el estado nutricional y de salud de las madres y niños guatemaltecos; para tener familias saludables.

En apoyo al MSPAS, el Proyecto de Mejoramiento de Salud y Nutrición Materno Infantil diseñó el material “**Mi Calendario Nutricional**”; el propósito es dar a conocer a las madres embarazadas como debe ser su alimentación idealmente durante los tres trimestres de embarazo, el inicio de la alimentación complementaria del niño de 6 meses a 24 meses de edad, que contribuya a mejorar el estado nutricional y calidad de vida.

OBJETIVOS

1. Promover alimentación saludable en la madre embarazada durante los tres trimestres de embarazo en base a la olla familiar.
2. Contribuir en la disminución de la desnutrición infantil en niños menores de 2 años.
 - 2.1. De 0 a 6 meses Lactancia Materna (LM) exclusiva
 - 2.2. De 6 meses de edad inicio de la alimentación complementaria.
 - 2.3. Continuar con LM hasta los 2 años.
3. Mejorar la higiene familiar, especialmente en las madres y niños/as,
4. Aumentar la asistencia a los servicios de salud de las madres embarazadas, lactantes y niños/as

¿Qué es el calendario Nutricional?

“**Mi Calendario Nutricional**” es una “herramienta” para el proveedor de salud al momento de dar consejería sobre la alimentación ideal para madres embarazadas, madres lactantes y la alimentación del niño de 0 a 24 meses de edad, describe claramente de manera gráfica **las cantidades necesarias** que se debe de consumir en las diferentes etapas; hace referencia al control de embarazo y monitoreo de crecimiento que es indispensable para el adecuado crecimiento y desarrollo de niños/as.



Los títulos principales del calendario están en Quiché e Ixil ya que el proyecto se encuentra en ejecución en el Área de Salud de Ixil y Área de Salud de Quiché.

¿A Quién va dirigido el calendario nutricional?

“**Mi Calendario Nutricional**” diseñado para que las madres embarazadas tengan en su hogar, de forma gráfica, la dieta ideal de su alimentación diaria, por trimestre de embarazo; así como debe de ser la alimentación del recién nacido y consistencia, cantidad y frecuencia de las comidas para la alimentación complementaria hasta los dos años de edad de su niño/a



Cuidados del niño/a.

U' t'ib'el' u' tal x'iak' tuch'u' tal ix'ialak' U'chaj'ik' le ak'al' ala' e' all'

0 mes	1 mes	2 meses	3 meses	4 meses	5 meses
<input type="checkbox"/> Sí					
<input type="checkbox"/> No					
<input type="checkbox"/> Sí					
<input type="checkbox"/> No					

Nombre: _____

_____/_____/_____

¿Cómo utilizar el calendario nutricional?

1. Indicar a la madre embarazada para que es el calendario nutricional.
2. En la portada se muestra la olla alimentaria para recordar sobre la variedad de alimentos.
3. En la portada colocar el nombre de la madre a quien se entregará el calendario nutricional.
4. De forma clara explique a la madre el contenido del calendario, según la sección que corresponda:
 - a. Primer trimestre de embarazo
 - b. Segundo trimestre de embarazo
 - c. Tercer trimestre de embarazo
 - d. Madres lactantes
 - e. Alimentación del niño de 0 a 24 meses de edad.
5. Explicar a la madre el número de porciones que debe de consumir al día, así como los tiempos de comida que debe de realizar.
6. **Recuerde que en cada trimestre se aumentan porciones de alimentos “hacer énfasis en ello”**
7. Verificar que la madre haya comprendido los puntos importantes del calendario
8. “Enfatizar” en la madre que el calendario debe de colocarlo en lugar visible (para que recuerde como debe de ser su alimentación).
9. En las visitas domiciliarias o consultas en el servicio de salud retroalimentar en la madre según el trimestre que vaya avanzando.
10. Felicitar a la madre si a cumplido con las cantidades de alimentos y/o grupos de alimentos, de lo contrario indicar los beneficios de una alimentación balanceada y saludable.

11. En la madre puérpera dar consejería, sobre la alimentación del recién nacido de 0 a 5 meses de edad; así sucesivamente conforme a la edad del niño, como lo indica el calendario nutricional.

Nota: En la alimentación del niño enfatizar siempre los momentos del lavado de mano

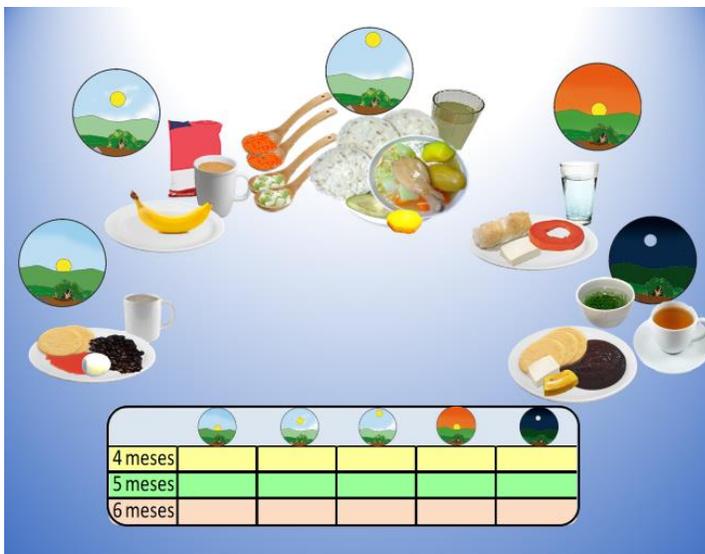


¿Cuándo entregar el calendario nutricional?

1. A todas las madres embarazadas en el primer control (primerizas y multíparas).
2. A las madres embarazadas en su segundo y/o tercer control de embarazo.

INDICACIONES GENERALES PARA LA MADRE EMBARAZADA

- En la olla se indica el número de porciones al día que debe de comer la madre,
- Cada trimestre está debidamente rotulado según corresponda.
- Siempre recordar que debe de consumir con moderación los azúcares y aceites.
- En cada trimestre es el mismo diseño.
- **“hacer énfasis en el aumento de número de porciones que se va agregando para cada trimestre”.**
- Recordar el consumo de agua pura para evitar complicaciones como estreñimiento.



Este espacio es diseñado para que la madre con ayuda del proveedor de salud en las visitas domiciliarias coloquen ✓ (cheque) para ver cómo ha mejorado la alimentación de la madre embarazada.

- Muestra los ejemplos de menú ideal para la madre embarazada según el trimestre.
- Si es difícil de conseguir los alimentos según el calendario, se puede indicar otro ejemplo de alimento a las señoras, según la disponibilidad en las comunidades.
- Los dibujos del sol y luna hacen referencia a los momentos en que deben de consumir los alimentos Desayuno, Refacción, Almuerzo, refacción y Cena.
- **“Enfatizar” los aumentos de las porciones de los alimentos.**

INDICACIONES GENERALES PARA LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO/A

Enfatizar en la madre

➔ De 0 a 5 meses Lactancia materna (LM) exclusiva

✓ El recuadro sí y no es para chequear que haya recibido solamente lactancia materna exclusiva.

✓ Colocar el nombre del niño y la fecha de nacimiento.

➔ De 6 a 8 meses Inicio de la alimentación complementaria partir de los 6 meses de edad

✓ EL No. De cucharadas que se muestran es la cantidad mínima que debe de consumir por tiempo de comida

✓ Primero dar LM y luego las comidas.

✓ La consistencia de las comidas es en papilla (espeso).

➔ Hacer énfasis en los dibujos de peso y talla indican el monitoreo de crecimiento mensual en los servicios de salud.

Cuidados del niño/a. U' tibi'el u' tal' viak' tuch'u' tal' iociaik' U'chajpak' le' ak'al' alal' e' al'

0 mes	1 mes	2 meses	3 meses	4 meses	5 meses
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No					
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No					
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No					

Nombre: _____

____/____/____

Cuidados del niño/a. U' tibi'el u' tal' viak' tuch'u' tal' iociaik' U'chajpak' le' ak'al' alal' e' al'

6 meses	7 meses	8 meses
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No

Cuidados del niño/a. U' tibi'el u' tal' viak' tuch'u' tal' iociaik' U'chajpak' le' ak'al' alal' e' al'

9 meses	10 meses	11 meses	12 meses
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No			
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No			
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No			

Cuidados del niño/a. U' tibi'el u' tal' viak' tuch'u' tal' iociaik' U'chajpak' le' ak'al' alal' e' al'

1 año 1 mes	1 año 2 meses	1 año 3 meses	1 año 4 meses	1 año 5 meses	1 año 6 meses	1 año 7 meses	1 año 8 meses	1 año 9 meses	1 año 10 meses	1 año 11 meses	2 años
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No											
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No											

Enfatizar en la madre

➔ Continuación de la alimentación complementaria partir de los 9 meses de edad

✓ EL No. De cucharadas que se muestran es la cantidad mínima que debe de consumir por tiempo de comida

✓ Enfatizar que a partir de esta edad puede agregar carnes a la alimentación en trocitos.

✓ Primero dar LM y luego las comidas

✓ La consistencia de las comidas es en trocitos.

➔ A partir de los 12 meses los niños comen lo mismo de que el resto de la familia.

✓ Las cantidades mínimas de comida son 5 cucharadas

✓ Continuar con LM hasta los 2 años.

✓ Dar primero los alimentos y luego LM

➔ Hacer énfasis en los dibujos de peso y talla indican el monitoreo de crecimiento mensual en los servicios de salud.

INDICACIONES PARA EL LAVADO DE MANO



Enfatizar en la madre los momentos en que debe de lavarse las manos

- Antes de dar de mamar
- Antes de darle de comer a su hija/o.
- Antes de cocinar los alimentos
- Después de ir al baño.
- Después de que su hijo/a juegue

B. Olla con tamaño de porciones de los alimentos



Realizar ejercicio todos los días



Consumir agua hervida todos los días
8 vasos



AZÚCARES



1 cucharadita de
Azúcar
Miel
panela

GRASAS



1 = ¼ unidad de
cucharadita aguacate
3 cucharadas de
semilla

CARNES



1 pieza pequeña de
Pollo/gallina
Mollejas
Hígado
Visceras(menudo)



= 1 onza de carne
hueso con carne
hueso de pata



= 1 pescado
pequeño



= 1 unidad
de huevo



3 cucharadas
De requesón



= 1 onza de =
Queso fresco



= 1 taza de
Leche



= 1 taza de
Incaparina
Vitacereal
Bienestarina

LÁCTEOS Y DERIVADOS

VERDURA



1 taza en crudo de
Hierba mora(macuy)
Acelga
Punta de güisquil
Bledo
Chipilin



= 1 taza en crudo de
Repollo
Tomate
Rábano
Zanahoria



= ½ taza en cocido de
Zanahoria
Güisquil
Güicoy
Ayote
Ejote
Remolacha



½ unidad de
Banano
Naranja
Mango
Manzana
Lima limón



= 1 rodaja de
Piña
Sandía
Papaya
Melón



= 6 unidades de
fresas
Uvas
jocotes
13 unidades de nance



= ½ taza de
jugo de naranja
licuado de frutas

FRUTAS

CEREALES, GRANOS Y TUBÉRCULOS



1 unidad de
Tortilla
Tamalito
Francés



= ½ taza de
Frijol
Arroz
Fideos



= ¼ de unidad de
Plátano
Yuca
Elote



= 2 Unidades de
papa mediana
½ taza de camote
½ taza Ichintal



= 1 taza de
maíz quebrantado
Trigo
Mosh

(PROMATERNI, 2018)

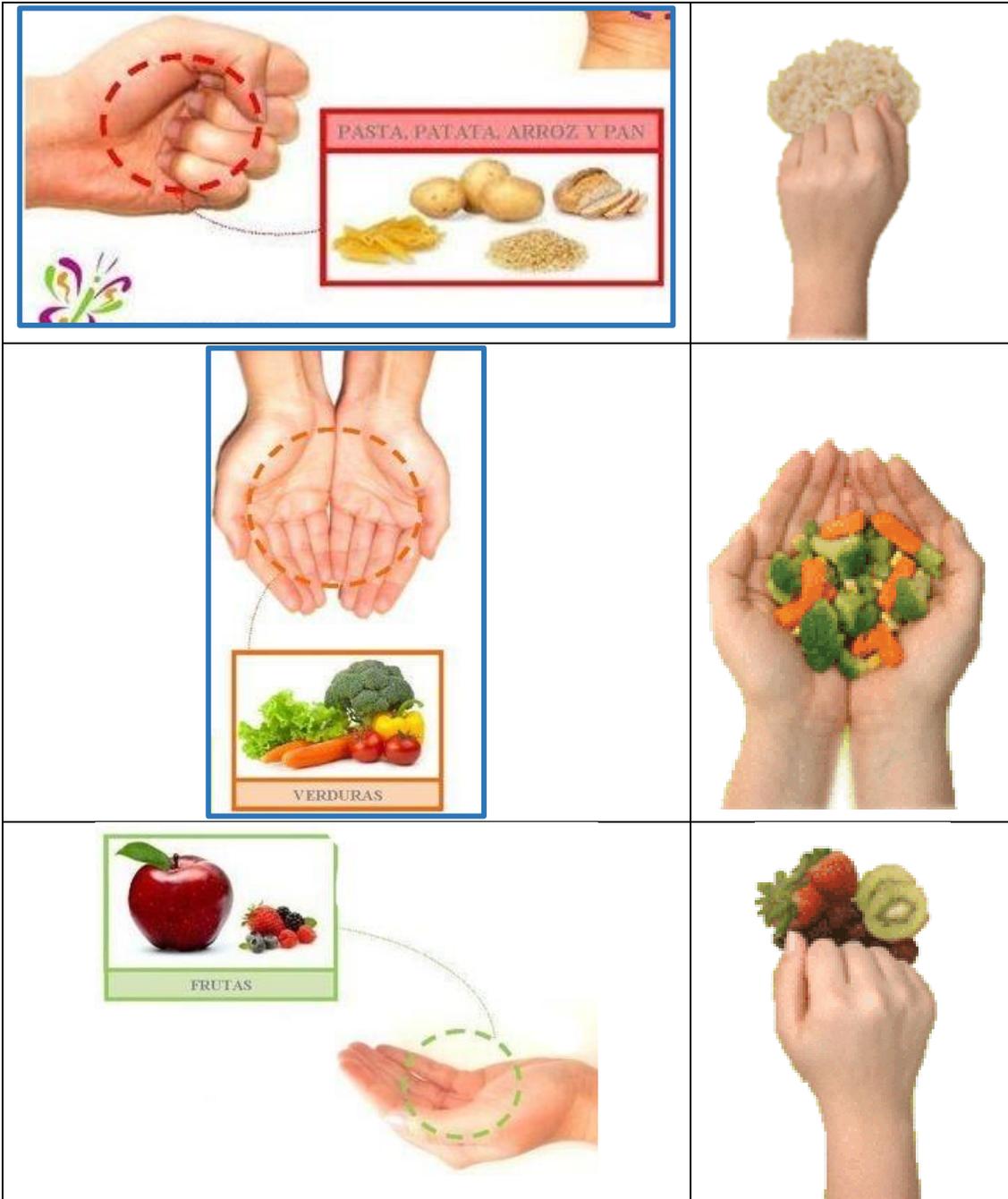
A. Olla para Mujer Embarazada

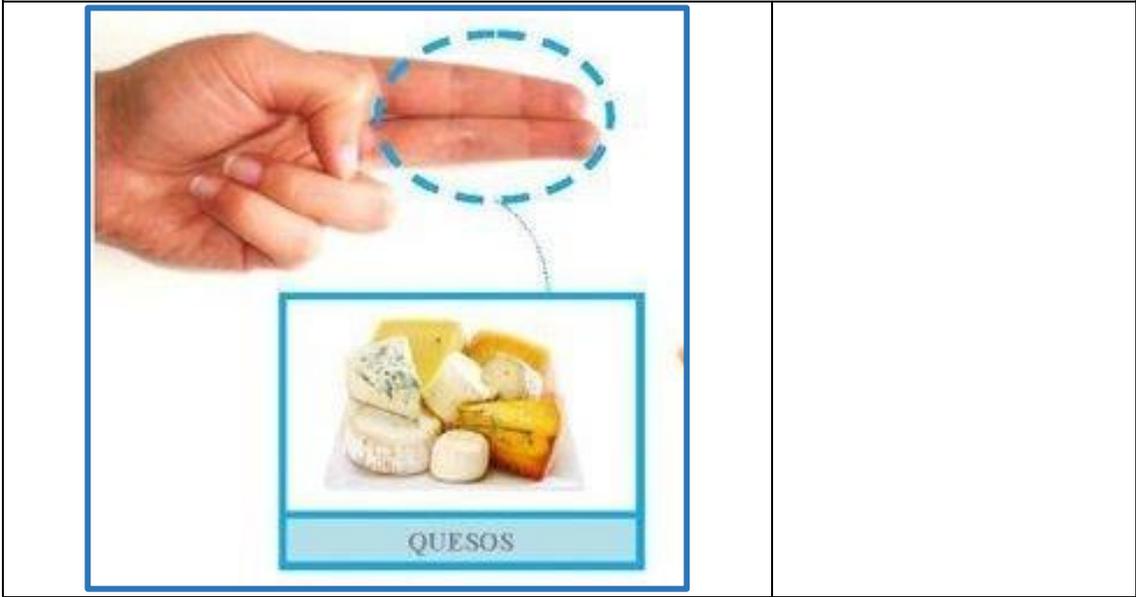
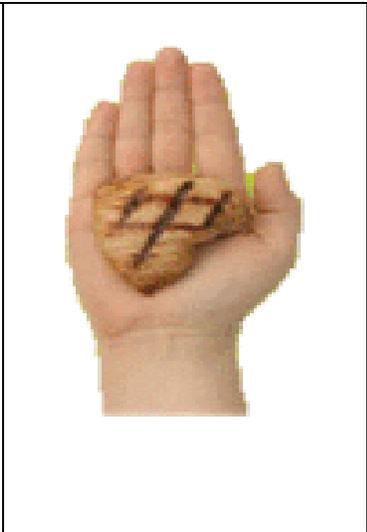
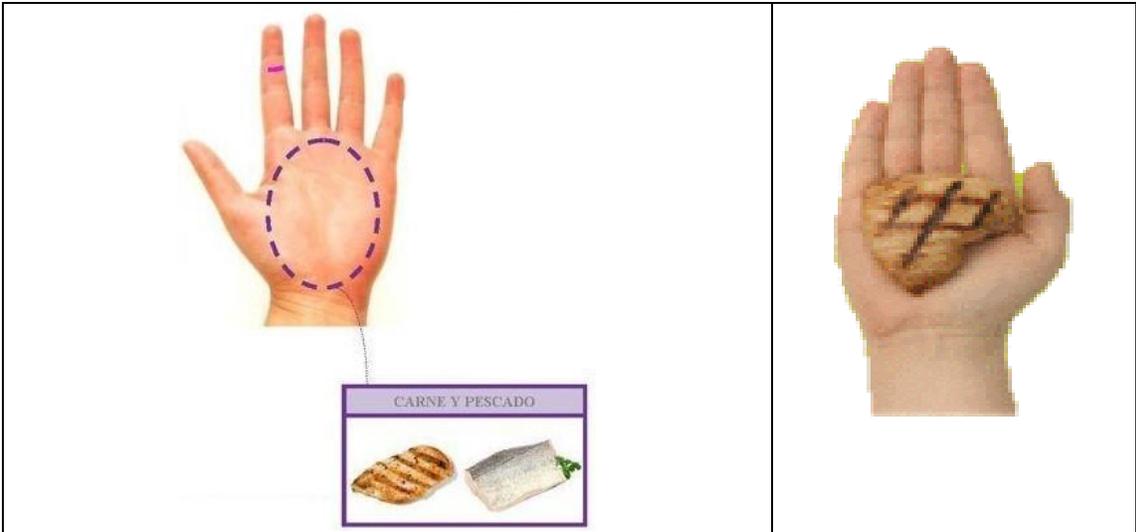


(PROMATERNI, 2018)

B. Como medir las porciones

A continuación, se muestran los tamaños de las porciones de los alimentos con las manos





(Peralta, 2014)

C. Número de porciones según trimestre de embarazo

GRUPO DE ALIMENTO	No. DE PORCIONES PRIMER TRIMESTRE DE EMBARAZO	No. DE PORCIONES SEGUNDO TRIMESTRE DE EMBARAZO	No. DE PORCIONES TERCER TRIMESTRE DE EMBARAZO	MADRE LACTANTE
CEREALES	12	15	16	16
FRUTAS	3	4	4	4
VERDURAS	3	4	4	4
CARNES	4	4	4	4
LACTEOS Y DERIVADOS	3	3	3.5	3.5
GRASAS	3	3	3	4
AZÚCARES	Con moderación	Con moderación	Con moderación	Con moderación

D. Fotografías del ejemplo de menú para madre embarazada

DESAYUNO



REFACCIÓN DE LA MAÑANA



Lactante



ALMUERZO



Segundo y tercer Trimestre,
Lactante



REFACCIÓN DE LA TARDE



Segundo y tercer Trimestre



CENA



Segundo Trimestre



Tercer Trimestre y Lactante

